

上益城の“農”と“人”を繋ぐJAかみましき発の地域コミュニティ誌

かみ・come!!

Vol.13
2019.6
夏号

御船町のイケ農男子

で

こだわりの甘くいいニンジン
御船町のニンジン農家を訪ねて

とれたて・info

ぱっぱっとうれしい♪向日葵

こだわり光る甘～いニンジン 御船町のニンジン農家を訪ねて



上益城郡御船町の米田 真伍さんは、吉無田高原や西原村など熊本県内5地域にまたがってみずみずしく
まろやかな味わいのニンジン栽培するニンジン農家。米田さんの美味しいニンジンにはファンも多く
「いつもみなさんの声に元気をいただいています」と嬉しそうにはにかむ米田さん。今回はそんな米田さ
んにニンジン栽培にかける想いを伺ってきました！



御船町の市街地から車で空港線を走り抜け、山
道をぐんぐん上り約40分。標高1095mの俵山
を中心とした山野が広がる西原村に到着すると、
鮮やかなニンジンカラーの軽トラックに乗ったニ
ンジン農家の米田真伍さんが出迎えてくれまし
た。「吉無田高原や西原村など、標高の異なる5
地域でニンジン栽培をしています。この標高差を
利用して収穫の時期をずらしているのが長期間ニ
ンジンが採れるんです」と笑顔で話す米田さ
ん。ニンジン愛あふれる米田さんに、ニンジン栽
培の工夫や喜びについて話していただきました！



甘く強い味の強い米田さんのニンジン
は、ほんのりとした甘い味と、
かきつばたの強い味と、
かきつばたの強い味と、
かきつばたの強い味と、

土、肥料、品種に工夫して美味しいニンジンを作
っています。ニンジンは1つの畑で年に一作だ
け作っていて、収穫後は畑が空きます。この空い
た畑である工夫をしているんです。まず畑に麦の
種を播き、育ったらそのまま農機で細かく砕いて
畑の土と混ぜ肥料にします。これを緑肥といっ
て、栄養満点な土が出来ます。さらにもう一工
夫。緑肥後の畑を農機で掘り起こして「上の層の
土」と「下の層の土」をひっくり返します。なぜ
かという、毎年緑肥して土をひっくり返してい
るので、上の層には今年緑肥した土、下の方には



米田真伍さん(36)

御船町のニンジン農家。20歳で家業である農
業を継ぐ。ニンジン(秋冬11ha、春8ha)、ミニ
大根(秋冬2ha、春2ha)、大根(秋冬3ha、春
2ha)を生産。

去年緑肥して丸々1年栄養を蓄えた土があるんで
す。こうして1年休んで栄養たっぷりな土でニ
ンジン育てています。このように土づくりをしつ
かりした上で、有機肥料2対化学肥料1の割合
で肥料を使用しています。この配分が苦みのなく
甘く美味しいニンジンに繋がっているんですよ。
品種選びは美味しさ第一。春のニンジンは「あや
ほまれ」、秋冬は「オレンジエ」や「アロマレッ
ド」などを作っています。甘くて美味しいニンジ
ンをぜひ食べてみてください！

見渡すかぎりのニンジン畑。こ
こには20万本ほどあるそうです。



JAカード会員さま限定

金融部 からの お知らせ



※対象店舗でお買い物の際にJAカードでお支払い
いただくと、JAカードご利用代金ご請求時に、
そのご利用分から5%を割引いたします。一
部、割引対象外の商品・サービスがあります。
※Apple Payでのお支払いは、割引対象外となり
ます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、
JCBブランドのJAカードは本紙記載の特典の対
象外です。
※本特典は、2019年6月現在のものであり、予告
なく割引率の変更や本特典を終了する場合があ
ります。

お問い合わせの際は最寄りの窓口まで

福祉のことで何かお困りの事、ありませんか？

福祉部 からの お知らせ

JAかみまきでは
上益城郡内で居宅介護支援や通所介護
老人ホームなど様々な福祉サービスを行っています。

JA上益城居宅介護支援事業所

☎ 0967-73-1253

居宅介護支援事業所虹のかけ橋

☎ 096-234-0009

一緒に頑張るスタッフも募集中。
詳しくはお電話ください。

お問い合わせの際は最寄りの窓口まで

何かお困りの時は、
お気軽にお尋ね
ください！





選果機で洗われるつやつやニンジン。日に6+選果できるそうです。

3年連続でグローバルGAPを取得中です!

ギャップ
グローバルGAP
農産物が、安全かつ持続可能な環境で生産されていることを証明する国際認証規格のこと。



農業をしっかりと嬉しく思う瞬間は何ですか?

ニンジンの芽が出た時と、私のニンジンを食べた方から感想をいただいた時です。
ニンジンは芽が出るまでが一番大変!種を蒔いてから芽吹くまでは1週間ほどで、しっかりと準備しているとはいえやはり不安はつきものです。毎日お世話をしながら見守って、無事芽が出たときは本当にほっとします。それから、お客様の声もモチベーションの1つです。うちは直接お客様と触れ合えるネット販売もしており、以前このコメント欄に「今年はいつから入荷ですか?」というお問い合わせを頂いた時があつて「うちのニンジンを出荷前から待ってくださってる方がいるんだ!」と、もう、とても嬉しくなりました。ありがとうございました!

目指すはNo.1ニンジン農家!来年は処理量が現機の2倍とパワーアップした新選果機の導入も予定しています。まずは5年を目処に、品質向上・規模拡大に向けて今後も頑張ります!

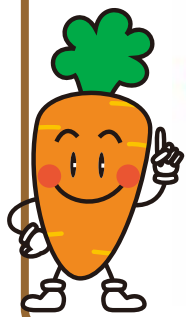
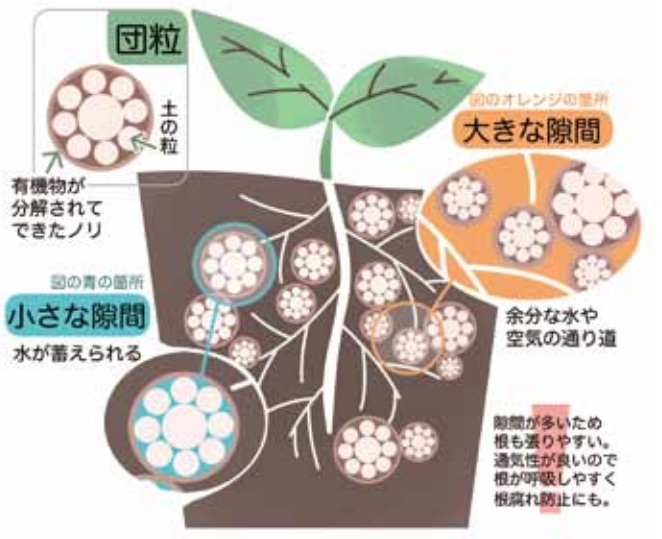
緑肥で土がふかふか?

緑肥による土作り、栄養いっぱいの肥料が出来るのと別にもう一つ大きな効果があるんです。「作物を育てるにはふかふかの土が良い」なんてよく聞きますよね。緑肥は土を「団粒構造」にして、このふかふかの土を作ってくれるんです。

団粒構造とは?

大小さまざまな大きさの粘土や砂などの土の粒がくっつきできた、団子状の塊(団粒)がたくさんある土の状態のこと。微生物が有機物を分解してできた物質が「のり」となって粒同士をくっつけています。

団粒構造のある土は、粒と粒のあいだ、団粒と団粒のあいだに適度な隙間があるため、ふかふかと軽い触感が特徴です。小さな隙間には水が蓄えられ、大きな隙間は余分な水や空気の通り道になるので、水はけ、水持ち、通気性の良い土になります。



家庭菜園

プロに聞くワンポイントアドバイス

家庭菜園では葉っぱ付で収穫できるのも楽しみの1つ。収穫後は、葉っぱが付いたままだと葉からの蒸散でニンジンの水分が減ってしまうので、すぐに切り分けましょう。葉っぱは天ぷらがおすすめ!



天ぷらにすると、もちもち食感と濃厚な旨味にほのかな苦みが香って、とっても美味しい!

JA共済 **JA自動車共済** **熊本県限定!**

お見積りキャンペーン実施中!

熊本県下で総計2,100名様に当たる!!

お見積りをしていただいた方に、ステキなプレゼント!

抽選でプレゼント!

A賞 ルルド マッサージクッションWもみ 100名様 (各期25名)

さらに、はずれた方にもWチャンス

Wチャンス賞 真空ステンレスタンブラー 350ml 2,000名様 (各期500名)

お見積りをしていただいた方へ

仁くん香ちゃん スタンドフリーザーバッグ もれなくプレゼント!

お問合わせの際は最寄りの窓口まで

JAならお得!!

元気に役立つ! 水素水無料提供のお知らせ

JAかみましきでは生活事業の一環として、4月より各支所を巡回して「水素が抜けない水素水」を期間限定で無料提供いたします。

水素を水に溶かして作る水素水。今回ご提供する水素水は、飲んでから72時間もの間水素が体から抜けない点特徴です。もっとも一般的で効率的なのは直接飲むことですが、沸騰しても効果は変わらないのでホットドリンクやお料理など幅広く使えて便利。

6月10日~7月20日まで嘉島支所で水素水の無料提供を行っています。この機会にぜひお試しください。

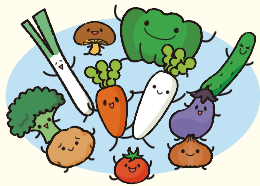
●期待される効果
活性酸素の除去、消臭効果が整腸作用、基礎代謝の向上や抗炎症作用細胞の活性化などが期待できます。
1日あたり約1.5~2リットルを目安に、少量ずつこまめに摂取してください。

巡回予定日などは本所購買部(担当:米光)までお問い合わせください

JAかみましき購買部
Tel.096-234-1193
〒861-3243 甲佐町白旗543-1

お問合わせの際は最寄りの購買店舗まで

上益城農産物が並んだ直売所へぜひお越しください



6月16日（日）とれたて市場父の日フェア
（嘉島店・花立店・益城店）

来店されたお客様に牛乳をプレゼントいたします！



とれたて市場嘉島店

上益城郡嘉島町北甘木2206
TEL 096-235-6201 FAX 096-235-6202



とれたて市場花立店

熊本市東区花立3丁目39-24
TEL 096-367-7904 FAX 096-367-7904



とれたて市場益城店

上益城郡益城町木山260-1
TEL 096-287-1147 FAX 096-287-1148

ぱぱっとうれしい旬レシピ



ニンジンのみそきんぴら

材料（4人分）

ニンジン…3本／白ゴマ…大さじ2／しょうが…1かけ
みそ…30g／サラダ油…適量

作り方

- ①ニンジンを細切りにし、鍋に入れ軽く炒って水分をとばす。しんなりしたら、サラダ油、ショウガの千切りを入れ炒める。
- ②半量くらいになったら、味噌を加えて少し焦げ目をつけ、炒める。
- ③皿に盛って、白ゴマを振って完成。



材料（プリン型6個分）

ニンジン…100g／牛乳…75cc／プレーンヨーグルト…250g
砂糖…50g／生クリーム…50cc／レモン汁…小さじ1
【A】粉ゼラチン…7.5g／水…大さじ2

作り方

- ①ニンジンはすりおろし、絞って70ccにしておく。
- ②【A】を混ぜ合わせてふやかす。
- ③鍋に牛乳と砂糖をいれて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め②を入れて混ぜる。
- ④ボウルにヨーグルトを入れ③を少しずつ混ぜ入れ、①とレモン汁を加える。粗熱がとれるまで冷ます。
- ⑤別のボウルに生クリームを入れ六分立てにし、④に加え混ぜる。水にくぐらせたプリン型に入れ、冷蔵庫で2時間冷やして完成。



ニンジンのヨーグルトムース

JAかみましきホームページには、この他にもたくさんの美味しいレシピを掲載しています。



プレゼント

ニンジン5kg&ミニ大根1本を
15名様にプレゼント!



写真はイメージです

この紙面をご覧になったご意見、ご感想等をご記入いただき、氏名、住所、郵便番号等をご明記の上、はがき、FAX、またはEメールにて下記までご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております！（お寄せいただいた情報は、プレゼント発送の目的以外には使用しません）

はがき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1
JAかみましき「かみ・come! 夏号プレゼント係」

FAX

096-234-0890

E-mail

jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp

締切

6月12日（水）必着

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募はお早めに！



JAかみましき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1 TEL：096-234-1155 FAX：096-234-0890
E-mail：jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp URL：http://www.ja-kamimashiki.or.jp/

編集 総務部管理課